

Ideas para compartir sobre las comidas y las horas de comer

Estimados padres:

Imagínense a su hijo comiendo o merendando en la guardería infantil. ¿Qué está experimentando? Lo más seguro es que está consumiendo los alimentos que necesita para crecer fuerte y sano. Los niños también experimentan mucho más que eso. Las meriendas y comidas —y, para los más grandecitos las actividades relacionadas como preparar la mesa, limpiar y lavarse los dientes después de comer— les brindan a los niños la oportunidad de sentir que se cuida de ellos al tiempo que desarrollan destrezas de cuidado personal, comunicación y socialización. Las horas de comer también son oportunidades de poner en práctica los buenos hábitos de nutrición y de salud.

Las experiencias de los niños y las actitudes que adquieran en esta edad, afectarán sus hábitos alimenticios futuros. Al ser un ejemplo de las prácticas sanas y convertir las horas de comer en momentos gratos y de socialización, podremos construir juntos la base de unos hábitos alimenticios sanos y gratificantes por el resto de su vida.

Cómo podemos trabajar juntos

- **Participen en una merienda o en una comida en el programa cada vez que puedan.** A su niño le encantará, y a nosotros también, que ustedes nos acompañen. Además, tendrán la oportunidad de ver cómo hacemos las cosas y de hacernos preguntas y sugerencias. Por supuesto, si su bebé aún está lactando, vengan al programa en cualquier momento. Hemos diseñado un lugar cómodo para alimentar a los bebés sin interrupciones.
- **Comuniénnos cualquier cambio en los hábitos alimenticios o en la dieta de sus hijos.** Por ejemplo, déjennos saber si el pediatra les recomienda agregar nuevos alimentos. Después de presentar un alimento nuevo en el hogar, nosotros se lo ofreceremos al niño en el programa. Además, podremos trabajar juntos cuando su niño esté listo para dejar de tomar el biberón.
- **Ofrézcannos cualquier información que necesitemos para mantener seguro y sano a su hijo.** Por ejemplo, déjennos saber si su niño tiene alguna alergia o la tendencia a atorarse o ahogarse. Infórmennos sobre cualquier cambio ocurrido.
- **Por favor, menciónennos qué experimenta su hijo durante las horas de comer en el hogar.** ¿Qué come y bebe? ¿Cuáles alimentos prefiere? ¿La familia tiene algún alimento especial? ¿De qué hablan? ¿Cómo participa su hijo? Esta información nos ayudará a ofrecerle al niño un sentido de continuidad. Además nos permitirá hablar de las comidas familiares y a servir algunos de los mismos alimentos.
- **Por favor, pídannos menús e ideas para las horas de comer.** En ocasiones, es difícil pensar en buenas ideas para la hora del almuerzo. Nos encantaría compartir algunas sugerencias con ustedes. Asimismo, le damos la bienvenida a sus ideas.

Juntos, podremos convertir las horas de comer en experiencias gratas, valiosas y educativas para su hijo.

Atentamente,